

BEDIENUNGSANLEITUNG



HEIMTRAINER

**INSTRUCTION MANUAL
HOMETRAINER**

DE

GB



sportplus+

SP-HT-2700-B

**Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,**

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:

Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!

Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.

Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALT

1. TECHNISCHE ANGABEN	3
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE	3
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
4. TEILELISTE	7
5. MONTAGEHINWEISE	8
6. WIDERSTANDSEINSTELLKNOPF	15
7. BEDIENUNG DES COMPUTERS	16
8. TRAINING	19
9. PROBLEMBEHANDLUNG – PROBLEME MIT DER COMPUTERANZEIGE	23
10. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	24
11. ENTSORGUNGSHINWEISE	26
12. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN	26
13. PULSMESSTABELLE:	28

1. TECHNISCHE ANGABEN

Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	100 x 55 x 126 cm
Gesamtgewicht:	ca. 24,5 kg
Klasse:	H.C. (Hausgebrauch), EN 957-1, EN 957-5
Maximales Körpergewicht des Nutzers:	120 kg

Computerinformationen

Modell:	LT-9416
Batterieanzahl:	2
Batterietyp:	LR 03, AAA, 1,5 V
Computerfunktionen:	Dauer, Geschwindigkeit, Entfernung, ungefähre Kalorienverbrauch*, Pulserholung

* Es handelt sich hierbei um einen geschätzten Wert, der unabhängig vom eingestellten Widerstand ermittelt wird.

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 120 kg.

GEFAHR FÜR KINDER

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien deshalb für Kinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von einem Meter neben und zwei Metern hinter dem Heimtrainer ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

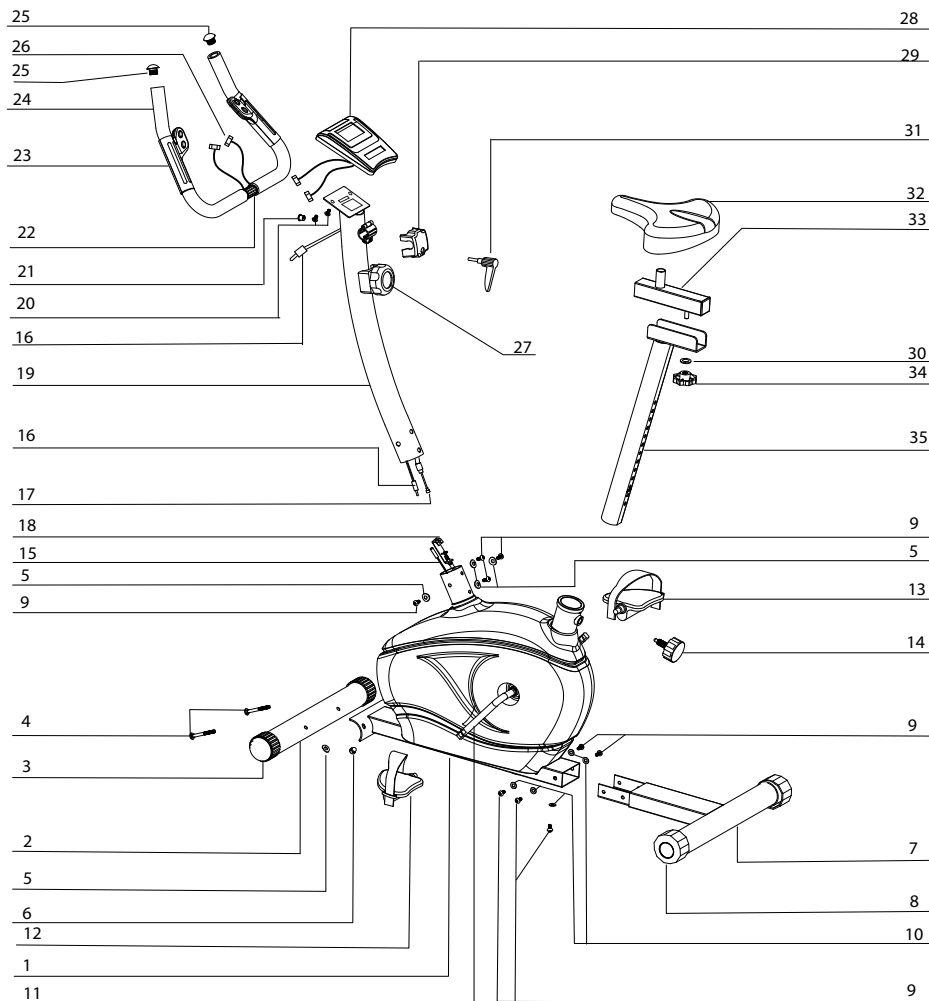
- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst. Tauschen Sie immer alle alten Batterien gegen neue aus und achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.

- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

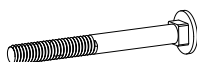
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG



4. TEILELISTE

1.	Hauptrahmen	1
2.	Vorderer Standfuß	1
3.	Endkappe mit Transportrollen (vorne)	2
4.	Bolzenschraube M8*70	2
5.	Gebogene Unterlegscheibe ø20*ø8,5	6
6.	Hutmutter M8	2
7.	Hinterer Standfuß	1
8.	Endkappe zum Bodenniveaueausgleich (hinten)	2
9.	Innensechskantschraube M8*15	9
10.	Unterlegscheibe ø20*ø8,5	5
11.	Pedalkurbelarm	1
12.	Pedal (links)	1
13.	Pedal (rechts)	1
14.	Feststellschraube M16	1
15.	Unteres Computerkabel	1
16.	Oberes Computerkabel	1
17.	Oberes Spannseil	1
18.	Unterer Spannhaken	1
19.	Vorderes Lenkerrohr	1
20.	Schraube M5*10 (befinden sich auf der Rückseite des Computers)	2
21.	Endstopfen ø13	1
22.	Lenker	1
23.	Pulssensor	2
24.	Schaumstoffgriff	2
25.	Endkappe	2
26.	Pulssensorkabel	1
27.	Widerstandseinstellknopf	1
28.	Computer	1
29.	Abdeckkappe	1
30.	Unterlegscheibe ø 20*ø10,5	1
31.	Lenkerfeststellschraube	1
32.	Sattel	1
33.	Sattelstütze	1
34.	Handrädelschraube M10	1
35.	Sattelstange	1

M8*70



M8*15



M8



Φ20*Φ10.5



Φ20*Φ8.5

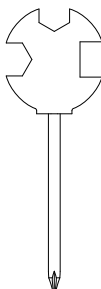


Φ20*Φ8.5



WERKZEUGE:

A



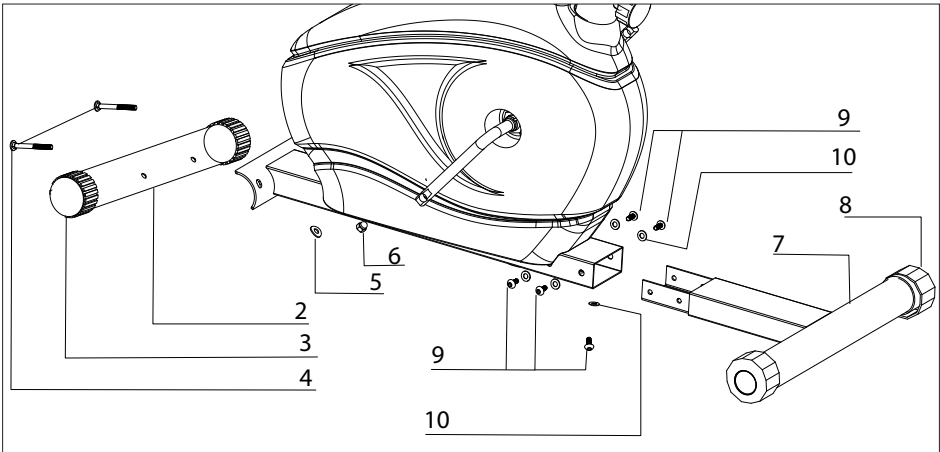
B



5. MONTAGEHINWEISE

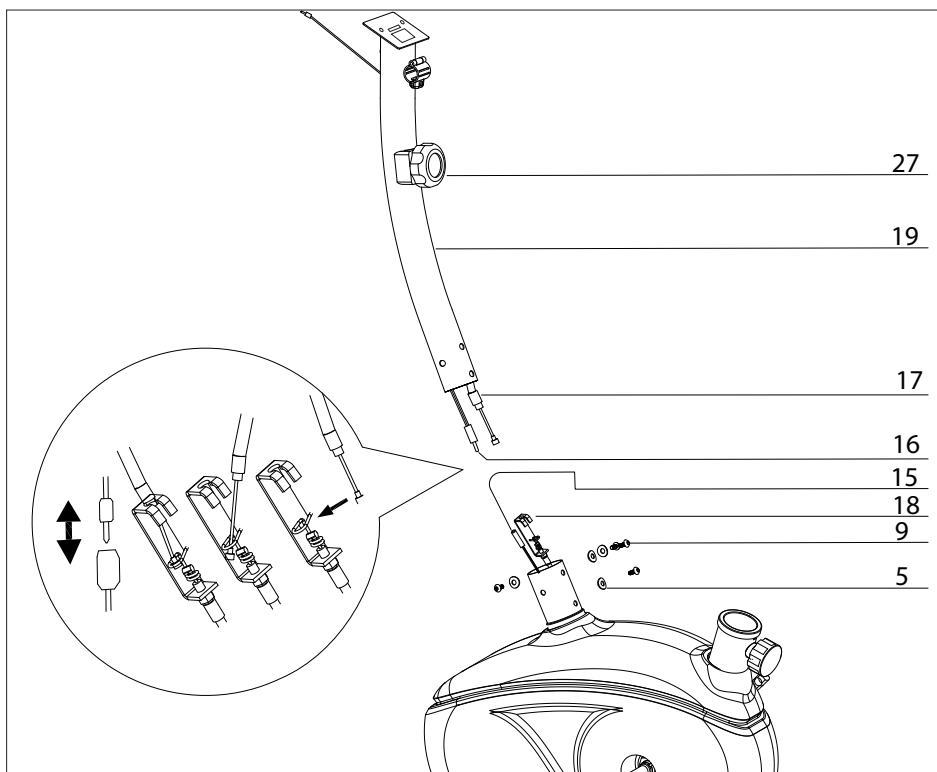
Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie diese auf eine flache Oberfläche. Benutzen Sie dabei eine schützende Bodenunterlage. Der Zusammenbau der Einzelteile sollte von 2 Personen durchgeführt werden!

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile. Einige Teile sind zur Vereinfachung des Montageprozesses schon zusammengebaut. Wir empfehlen zum Zusammenbau dieses Heimtrainers den Einsatz der mitgelieferten Werkzeuge.



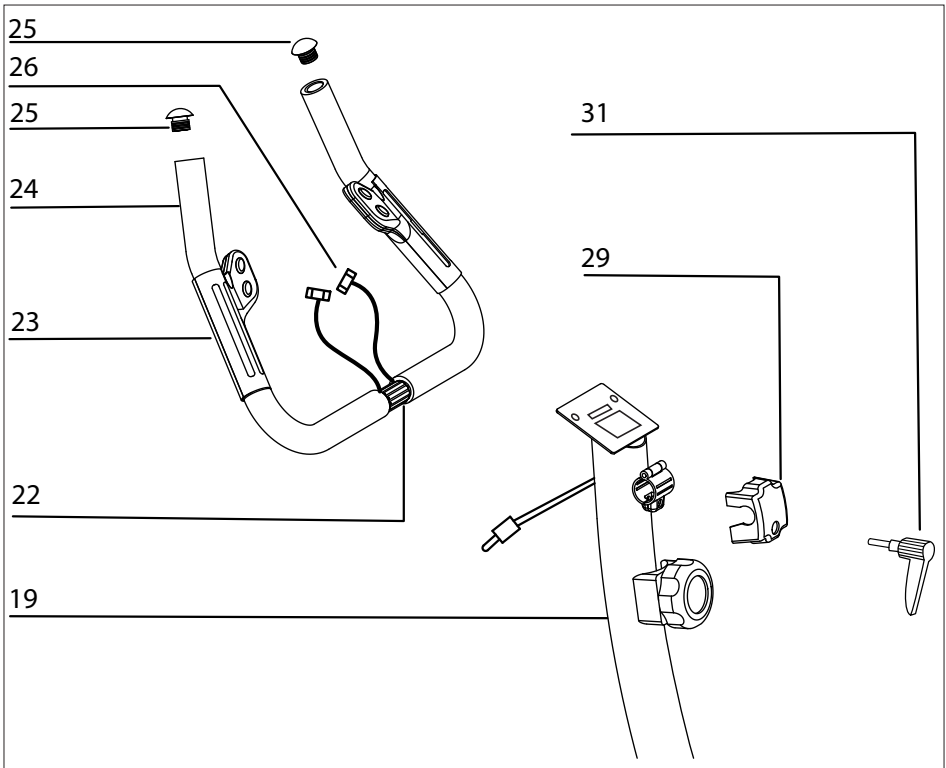
SCHRITT 1:

- Montieren Sie den vorderen Standfuß (2) mit jeweils zwei M8 Hutmuttern (6), Ø8 gebogenen Unterlegscheiben (5) und M8*60 mm Bolzenschrauben (4) an dem Hauptrahmen (1). Schieben Sie den hinteren Standfuß (7) auf den Hauptrahmen (1) und achten Sie darauf, dass die offene Seite nach oben zeigt. Fixieren Sie den Standfuß mit fünf Ø20*Ø8,5 Unterlegscheiben (10) und fünf M8*15 mm Innensechskantschrauben (9).



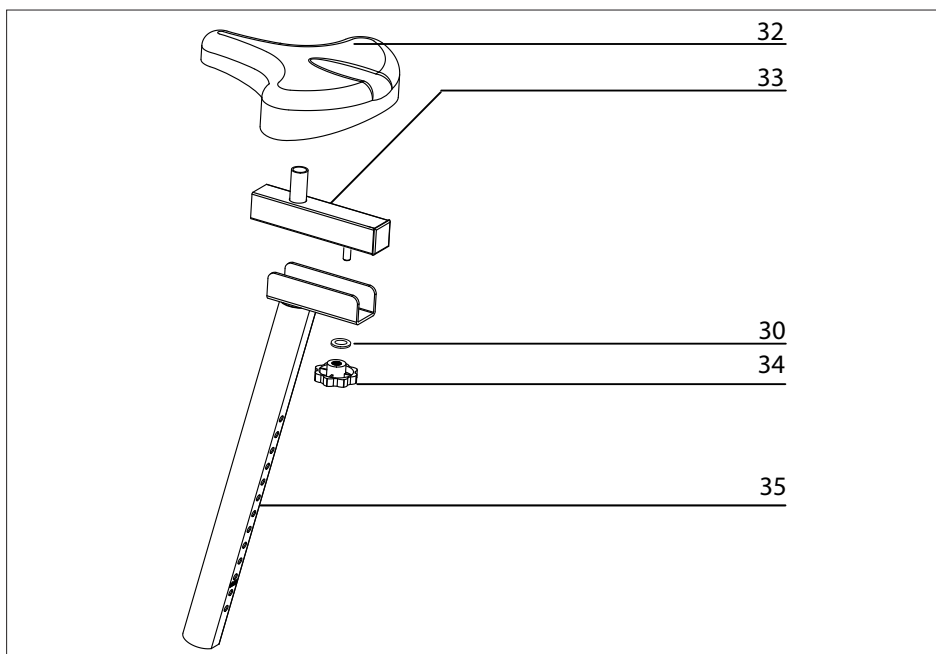
SCHRITT 2:

- Nehmen Sie das vordere Lenkerrohr (19) und verbinden Sie das obere Computerkabel (16) mit dem unteren Computerkabel (15). Verbinden Sie dann das Spannseil (17) mit dem Spannhaken (18).
- Schieben Sie das vordere Lenkerrohr (19) auf den Hauptrahmen; fixieren Sie diese mit jeweils vier M8*15 mm Innensechskantschrauben (9) und ø8 gebogenen Unterlegscheiben (5).



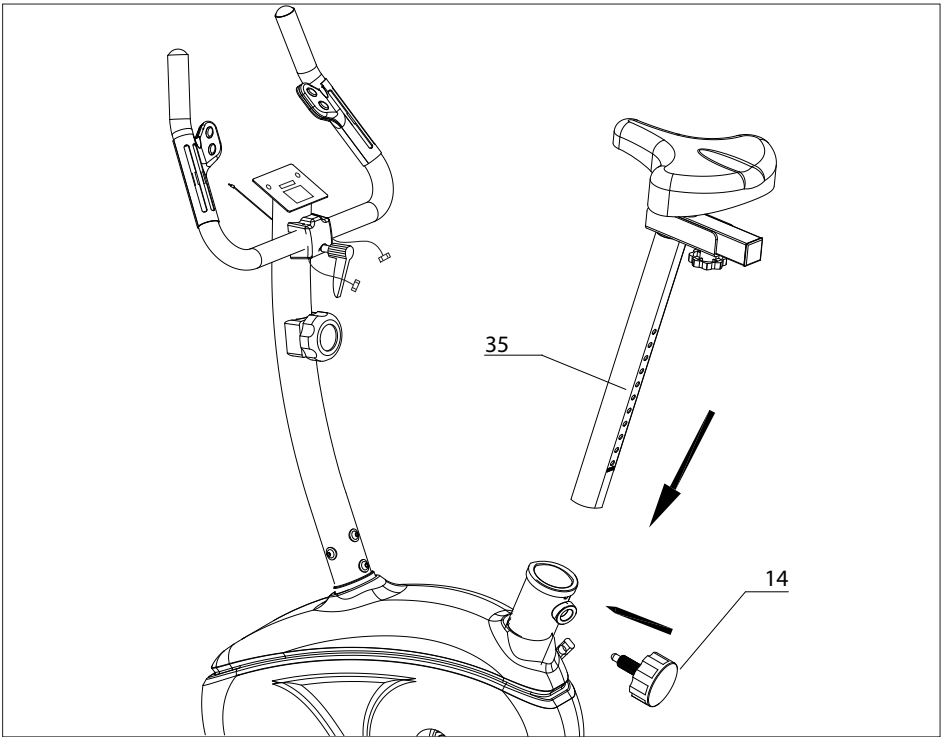
SCHRITT 3:

- Verbinden Sie den Lenker (22) mit dem vorderen Lenkerrohr (19) und fixieren Sie diese mit der Lenkerfeststellschraube (31).



SCHRITT 4:

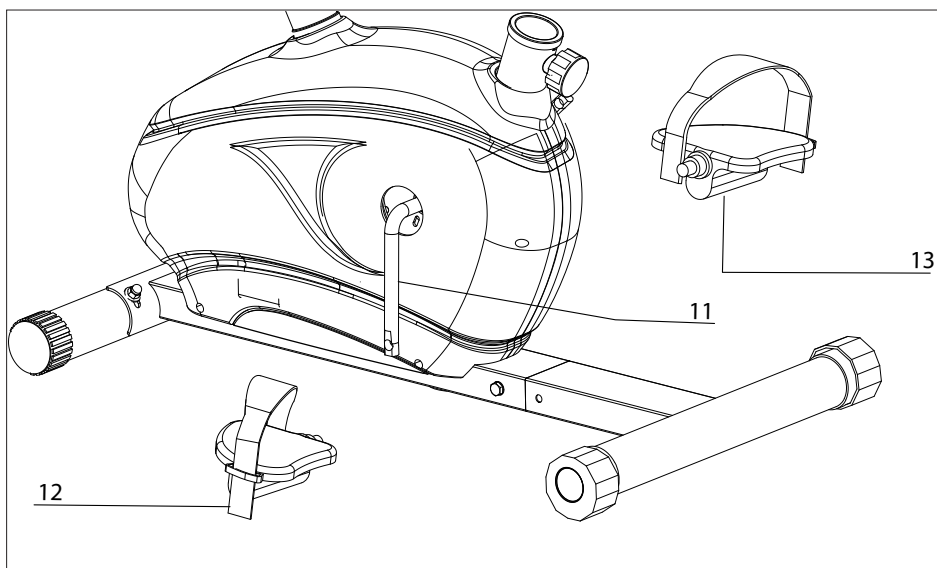
- Fixieren Sie die Sattelstütze (33) an der Sattelstange (35) mit der Handrändelschraube (34) und der Unterlegscheibe (30). Montieren Sie den Sattel (32) an der Sattelstütze (33) und fixieren Sie diesen gut mit den Bolzen (angebracht am Sattel, links und rechts). Sie können den Sattel (32) durch Neigungsverstellung und horizontale Verschiebung der Sattelstütze (33) optimal an Ihre Bedürfnisse anpassen.



SCHRITT 5:

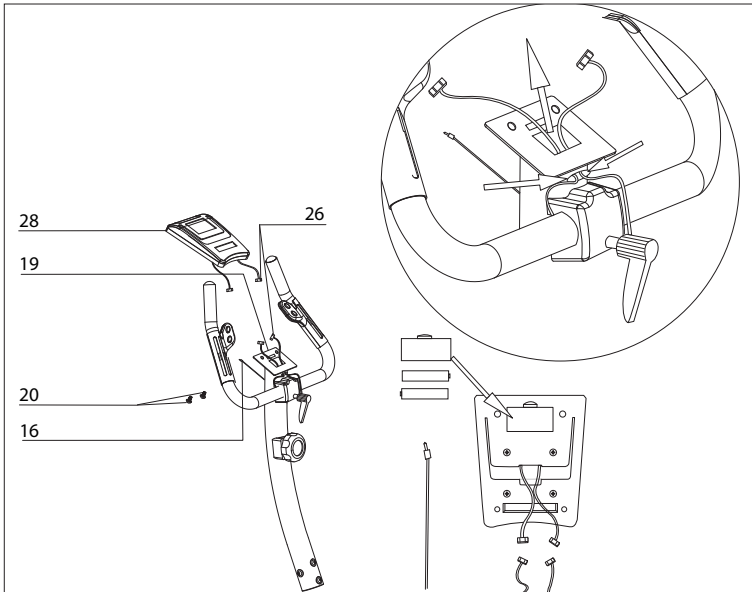
- Fügen Sie die Sattelstange (35) in den Hauptrahmen ein und passen Sie die Montagelöcher genau ab (die korrekte Höheneinstellung kann nach vollständigem Zusammenbau des Heimtrainers vorgenommen werden). Sichern Sie die Sitzposition mit der Feststellschraube (14).

Achtung! Stellen Sie die Sattelstange nicht höher als die Maximalmarkierung.



SCHRITT 6

- Die Pedale (12 & 13) verfügen über „L“ und „R“ Markierungen – Links und Rechts.
- Verbinden Sie diese mit den entsprechenden Pedalkurbelarmen (11). Der rechte Pedalkurbelarm befindet sich bei Sitzposition auf der rechten Seite des Heimtrainers. Beachten Sie, dass das rechte Pedal (13) im Uhrzeigersinn, das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn angeschraubt werden muss.

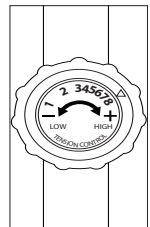


SCHRITT 7:

- Führen Sie die Pulssensorkabel (16) durch das Loch im vorderen Lenkerrohr (19) aus der Computerhalterung heraus. Verbinden Sie die Pulssensorkabel, die aus dem Computer herauschauen, mit diesen Pulssensorkabeln (26). Die Stecker sind kodiert, d.h., sie passen nur in das jeweilige Gegenstück. Gehen Sie hierbei trotzdem vorsichtig vor, um die Stecker nicht zu beschädigen.
- Stecken Sie das obere Computersensorkabel (16) an der Rückseite des Computers (28) ein und schieben Sie dann den Computer (28) auf die Computerhalterung. Fixieren Sie diesen mit zwei M5*10 Schrauben (20), die auf der Computerrückseite vormontiert sind, an den oberen beiden Bohrungen der Computerhalterung. Achten Sie darauf, dass keine Kabel eingeklemmt oder beschädigt werden.

6. WIDERSTANDSEINSTELLKNOPF

- Der Widerstandseinstellknopf (35) ist zum Verstärken oder Vermindern der Trainingsintensität geeignet.
- Drehen Sie den Widerstandseinstellknopf (35) zum Steigern des Widerstands im Uhrzeigersinn, zum Vermindern des Widerstands gegen den Uhrzeigersinn. 1 ist die Stellung mit dem geringsten Widerstand, 8 die Stellung mit dem größten Widerstand. Wählen Sie die passende Einstellung entsprechend Ihrem Alter, Gewicht, Ihrer gesundheitlichen Kondition und der gewünschten Trainingsart aus.



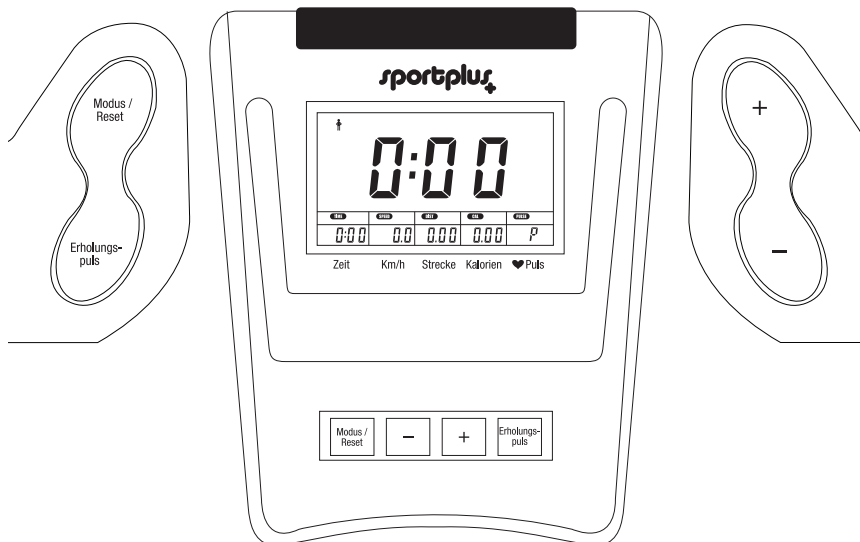
7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

Der mitgelieferte Trainingscomputer ist einfach während des Trainings über die Computertasten oder die Tasten an den Pulssensoren zu bedienen.

Die individuellen Trainingswerte werden auf der Anzeige wiedergegeben.

Trainingsdauer und -geschwindigkeit, Entfernung, Anzahl verbrannter Kalorien (ungefährer Wert) und Herzfrequenz werden von Trainingsbeginn an gemessen.

- Der Trainingscomputer kann mit der Taste MODE gestartet werden und beginnt bei Trainingsbeginn automatisch mit der Messung.
- Die individuellen Trainingswerte werden kontinuierlich gemessen, gespeichert und auf der Anzeige wiedergegeben.
- Zum Anhalten des Computers unterbrechen Sie einfach das Training. Zuerst wird der Computer alle Werte, welche als letzte auf der Anzeige wiedergegeben wurden, speichern. Auf diese Weise können Sie die Trainingseinheit von diesem Speicherpunkt an fortführen.
- Nachdem das Training für etwa 2 Minuten unterbrochen wurde, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab.



FUNKTIONSTASTEN DES COMPUTERS:

TASTE MODUS / RESET

- Durch leichtes Betätigen der Taste MODUS / RESET können Sie zur Voreinstellung von Trainingszeiten zwischen den folgenden Funktionen wählen: ZEIT, STRECKE, KALORIE, PULS.
- Zum Rückstellen (Reset) aller Werte auf Null halten Sie die Taste für 2 Sekunden gedrückt.

TASTEN + UND –

- Erhöhen oder vermindern Sie den gewünschten Wert durch Betätigen der Tasten + oder –.
- Während des Trainings können Sie mit diesen Tasten die gewünschte Anzeige in dem großem Anzeigenteil auswählen. Sie können zwischen Zeit, Km/h, Strecke, Kalorien und Puls wählen.

TASTE ERHOLUNG (ERHOLUNGSPULS)

- Drücken Sie diese Taste zur Ermittlung des Erholungspulses.

BILDSCHIRMFUNKTIONEN:

ZEIT (ANZEIGE IM DISPLAY: TIME)

- Die Gesamtzeit Ihrer Trainingseinheit wird in Minuten und Sekunden angezeigt.
- Sie können für diese Funktion einen voreingestellten Wert durch das Drücken der Modus-Taste eingeben.
- Wenn eine Zeitdauer voreingestellt wurde, wird die verbleibende Zeit auf dem Display angezeigt.
- Das Erreichen der voreingestellten Zeit wird akustisch signalisiert (Tonsignal).
- Anmerkung: Die max. angegebene Zeitdauer beträgt 99.59.

KM/H (ANZEIGE IM DISPLAY: SPEED)

- Die aktuell gemessene Geschwindigkeit während Ihrer Trainingseinheit wird in km/h auf dem Display angezeigt.
- Für diese Funktion kann kein bestimmter Wert voreingestellt werden.
- Die zuletzt gemessene Werte werden vom Computer nicht gespeichert.

STRECKE (ANZEIGE IM DISPLAY: DIST)

- Diese Funktion zeigt die Strecke an, die Sie während der Trainingseinheit zurückgelegt haben. Für diese Funktion ist die Voreinstellung eines gewünschten Werts mittels der Modus-Taste möglich.
- Bei der Voreinstellung der Strecke, wird die verbleibende Strecke auf dem Display angezeigt.
- Das Erreichen der voreingestellten Strecke wird akustisch signalisiert (Tonsignal).
- Anmerkung: Die max. angegebene Strecke beträgt 999.9Km.

KALORIEN (ANZEIGE IM DISPLAY: CAL)

- Mit dieser Funktion erfahren Sie die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen.
- Für diese Funktion ist es möglich, einen bestimmten Wert durch das Drücken der Modus-Taste vor einzustellen.
- Bei der Voreinstellung Ihres gewünschten Funktionswerts wird die verbleibende Anzahl von Kalorien, gemessen einmal pro Minute angezeigt.
- Das Erreichen der voreingestellten Kalorien wird akustisch signalisiert (Tonsignal).
- Anmerkung: Der max. angegebene Kalorienwert beträgt 999,9 Kalorien.

PULS (ANZEIGE IM DISPLAY: PULSE)

- Die aktuell während des Trainings gemessene Funktion wird in Herzschläge pro Minute angegeben.
- Für diese Funktion ist es möglich, einen Zielpuls durch das Drücken der Modus-Taste vor einzustellen. Bei überschreiten dieses Wertes fängt die Pulsanzeige an zu blinken.
- Zur Messung der Herzfrequenz bitte wie folgt fortfahren: Halten Sie die beiden Pulssensoren (23) mit beiden Händen gleichzeitig fest, um die Messung zu starten.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die Sensorenflächen mit der Mitte Ihrer Handfläche festhalten.
- Anmerkung: Der maximale Pulswert beträgt 220 Herzschläge pro Minute.

SCAN-FUNKTION

- Der Trainingscomputer wechselt automatisch die anzeigbaren Werte in der großen Anzeige.
- Wenn Sie mit der Modus-Taste eine Einstellung vorgenommen haben, wechselt der Trainingscomputer 10 Sekunden nach der letzten Eingabe automatisch in den Scan-Modus zurück.

EINSTELLEN DER DAUER, ENTFERNUNG & KALORIEN

- Sie können Ihr Trainingsziel für die folgenden Funktionen vorgeben: ZEIT, STRECKE und KALORIEN.
- Drücken Sie die Taste MODUS / RESET so oft, bis ein Punkt vor dem gewünschten Symbol aufleuchtet.
- Wählen Sie mit den Tasten + oder – Ihr Trainingsziel aus und bestätigen Sie dieses mit der Taste MODE / RESET.
- Sobald der Geschwindigkeitssensor ein Eingangssignal empfängt, beginnt die Anzeige zurückzuzählen. Nach Erreichen des Trainingsziels gibt der Computer ein akustisches Signal. Drücken Sie eine beliebige Taste zum Abschalten des Signaltons.
- Falls kein Trainingsziel vorgegeben wurde, beginnt die Anzeige hochzuzählen, sobald der Geschwindigkeitssensor ein Eingangssignal erhält.

T.H.C.-VORGABE: ZIELPULSRATE

- Drücken Sie wiederholt die Taste MODUS / RESET, bis ein Punkt vor der PULS-Anzeige erscheint.
- Um eine Zielpulsrate einzustellen, drücken Sie die Tasten + oder – zur Einstellung des gewünschten Wertes und bestätigen Sie diesen mit der Taste MODE / RESET.
- Legen Sie Ihre Handballen auf beide Sensoren für eine genaue Messung während des Trainings.
- Nach dem Erreichen der Zielpulsrate beginnt die Pulsanzeige zu blinken. Sie sollten nun die Geschwindigkeit oder den gewählten Widerstand reduzieren, bis Ihre Pulsrate unter die Zielvorgabe sinkt und die Anzeige aufhört zu blinken.

Hinweis:

Falls innerhalb von 16 Sekunden kein Pulssignal gemessen wird, zeigt der Bildschirm „P“ an.

PULSERHOLUNG

Mit dieser Funktion kann Ihre Pulserholung am Ende der Übung analysiert werden. Das Ergebnis wird als ein Wert zwischen F1,0 (optimale Erholung) bis F6,0 (schlechte Erholung) mit 0,1 Abstufungen im ersten linken Viertel des unteren Bildschirms angezeigt. Die Maximalherzfrequenz wird in zweiten rechten Viertel des unteren Bildschirms angezeigt.

- Zur Aktivierung dieser Funktion drücken Sie direkt nach Übungsabschluss die Taste ERHOLUNGSPULS und umfassen Sie mit Ihren Handflächen die Pulssensoren.
- Der Test wird 1 Minute dauern und das Ergebnis wird auf dem Bildschirm angezeigt.
- Zum Verlassen dieser Funktion drücken Sie die Taste ERHOLUNGSPULS erneut.

BEENDIGUNG DES TRAININGS

Falls der Computer für etwa 2 Minuten kein Signal erhält, schaltet sich dieser automatisch aus. Wenn Sie mit dem Training beginnen oder einen Knopf drücken, schaltet sich der Computer wieder an.

8. TRAINING

TRAININGSTIPPS

Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm.

Konsultieren Sie, falls notwendig, Ihren Arzt für Ratschläge entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse.

Die folgenden Seiten erklären detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen können und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnesstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen, ist es unumgänglich, dass Sie sich selbst, mit diesem Handbuchs als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise Ihres Heimtrainers informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.

ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Zum Erreichen erkennbarer körperlicher und gesundheitlicher Verbesserungen sollten die folgenden Faktoren vor Festlegung des notwendigen Trainingsaufwands beachtet werden.

1. INTENSITÄT

Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen, darf dabei jedoch nicht Kurzatmigkeit oder Erschöpfung auslösen. Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls.

Der Puls sollte während des Trainings auf einem Niveau von 70% bis 85% Ihres Maximalpulses liegen. (Zur Bestimmung und Berechnung dieses, siehe 13. PULSMESSTABELLE).

Während der ersten Woche sollte Ihr Puls während des Trainings unter 70% Ihres Maximpulses liegen. Während der folgenden Wochen und Monate sollte Ihre Pulsfrequenz langsam auf ein höheres Niveau von 85% Ihres Maximalpulses ansteigen. Desto besser Ihre körperliche Kondition wird, desto mehr müssen Ihre Trainingsanforderungen erhöht werden. Dies kann durch Erhöhung der Trainingsdauer und/oder der Schwierigkeitsstufe erreicht werden. Falls Sie Ihre Pulsfrequenz zusätzlich zu den Messungen des Trainingscomputers auf dem Heimtrainer auch manuell messen und nachverfolgen möchten, so können Sie die folgenden Methoden anwenden:

- a) Pulskontrollmessung auf gewöhnliche Art (z.B. Fühlen Ihres Pulses am Handgelenk und zählen der Schläge für eine Minute).
- b) Pulskontrollmessung mit geeigneten und kalibrierten Pulsmessgeräten (erhältlich in Drogerien).



WARNUNG!

Die Anzeige Ihrer Pulsfrequenz könnte ungenau sein. Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Schwindelgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

2. REGELMÄSSIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen eine Kombination aus gesunder Ernährung, welche in Einklang mit dem Trainingsziel stehen muss, und körperlicher Ertüchtigung drei bis fünf Mal pro Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal pro Woche trainieren, um sein/ihr aktuelles Fitnesslevel zu halten. Zur Konditionssteigerung und Körpergewichtsänderung muss eine Person mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche einlegen.

3. TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärmphase“,
- „Trainingsphase“,
- „Abkühlphase“

Innerhalb der „Aufwärmphase“ sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für 5 bis 10 Minuten erreicht werden. Eine Liste geeigneter Dehnübungen für die Beinmuskulatur kann unten stehend gefunden wird. Nach dem Aufwärmen sollte das wirkliche Training beginnen („Trainingsphase“). Die Trainingsintensität sollte für die ersten wenigen Minuten gering sein und sollte dann für einen Zeitraum von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und -verspannungen vorzubeugen, sollten Sie nach der „Trainingsphase“ eine „Abkühlphase“ einlegen. In dieser Phase, welche etwa 5 bis 10 Minuten dauern sollte, führen Sie 30 Sekunden lange Dehnübungen und/oder leichte Gymnastikübungen aus.

4. MOTIVATION

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Wählen Sie eine(n) verbindliche(n) Zeit und Ort für jeden Trainingstag und bereiten Sie sich auch mental auf Ihre Trainingseinheit vor. Trainieren Sie ausschließlich bei guter Stimmung und fokussieren Sie sich stets auf Ihr Trainingsziel. Durch regelmäßiges Training werden Sie jeden Tag Verbesserungen erkennen und sehen, wie Sie Ihren persönlichen Trainingszielen immer näher kommen.

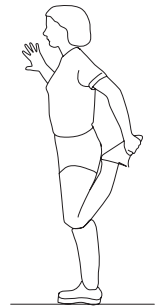
DEHNÜBUNGEN

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten. In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mindestens 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.

Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger intensiv aus.

ÜBUNG 1: DEHNUNG DES QUADRICEPS (OBERSCHENKELVORDERSEITE)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



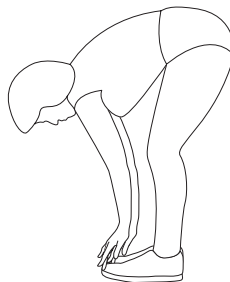
ÜBUNG 2: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal wiederholen.



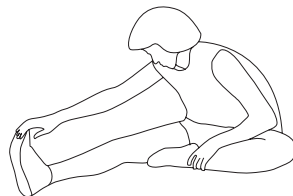
ÜBUNG 3: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE (GASTROCNEMIUS UND BICEPS FEMORIS)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen). 2-mal wiederholen.



ÜBUNG 4: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an wie abgebildet und strecken Sie das andere geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal für jede Seite wiederholen



GRUNDLAGEN DES TRAININGS

Hierbei handelt es sich um sehr generelle Trainingstipps. Diese verfügen über keinen medizinischen Wert und dienen lediglich der Informationsvergabe zu verschiedenen Trainingsarten. Zur Entwicklung eines persönlichen detaillierten Trainingsprogramms ziehen Sie einen Experten heran. Personen, welche an Herzproblemen oder anderen Krankheiten leiden, die durch ein ungewöhnliches oder nicht maßgerechtes Trainingsprogramm oder -aktivitäten verschlimmert werden könnten, MÜSSEN vor der Aufnahme jeglicher Art von Training ihren Arzt konsultieren.

Beim Trainieren verfolgt jeder ein anderes Ziel. Manche werden von dem Wunsch angetrieben ihre Muskeln aufzubauen, während andere einen Weg suchen ihren Körperbau und ihre generelle Gesundheit zu verbessern. Muskeln reagieren auf Impulse; desto höher der Impuls, desto stärker auch das Resultat. In Laiensprache bedeutet dies, dass wenn ein Muskel große Anstrengungen durchführen muss, so wird dieser größtenteils wachsen, um die gleiche Anstrengung auch in der Zukunft durchführen zu können. Im Gegensatz dazu beginnen Muskeln, die über einen längeren Zeitraum Anstrengungen durchführen müssen, größtenteils zu schrumpfen, um die Anstrengung auch über einen längeren Zeitraum ausführen zu können.

Beim Trainieren muss jeder seine persönlichen Ziele definieren und sich dann strikt an genau diese Ziele halten.

Gewichtsabnahme

Um Gewicht zu verlieren, ist es notwendig, Fett zu verbrennen. Unser Körper verbrennt erst dann Körperfette, wenn die letzte Zuckerreserve aufgebraucht wurde. Eine lange Trainingseinheit ist daher dazu geeignet, zunächst den gesamten Zucker Ihres Blutes zu verbrauchen und anschließend Körperfett zu verbrennen. Zum Auslösen dieses Prozesses trainieren Sie an Ihrem Heimtrainer für 30, 40 Minuten (länger, falls die letzte Mahlzeit vor dem Training besonders reichhaltig war), wobei der Widerstandseinstellknopf (36) auf ein sehr niedriges Niveau (von **1** bis **4**) eingestellt sein sollte.

Muskelaufbau

Zum Aufbau von Muskeln müssen diese hart trainiert werden. Setzen Sie den Widerstandseinstellknopf (36) auf ein sehr hohes Niveau (von **5** bis **8**) und treten Sie kräftig in die Pedale.

Eine interessante Variante ist das Intervalltraining. Diese Trainingsmethode wechselt zwischen kurzen Anstrengungen bei großer Intensität und langen Anstrengungen bei sehr niedriger Intensität ab. Diese Variante kombiniert die Vorzüge der Trainingsziele „Muskelaufbau“ und „Gewichtsabnahme“.

9. PROBLEMBEHANDLUNG – PROBLEME MIT DER COMPUTERANZEIGE

„Es werden keine Funktionswerte angezeigt. Nur die Pulsanzeige funktioniert“. Dies könnte darauf hinweisen, dass eine Übertragungsstörung zwischen dem Heimtrainer und dem Computer vorliegt. Überprüfen Sie, ob alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und ob keines der Kabel beschädigt ist.

„Die Pulsanzeige funktioniert nicht mehr / zeigt immer Null an“. Falls alle anderen Computerfunktionswerte angezeigt werden, dann besteht entweder ein Problem mit dem Handsensor oder mit den Kabelverbindungen vom Sensor zum Computer. Überprüfen Sie, dass alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und dass keines der Kabel beschädigt ist.

PROBLEMBEHANDLUNG

Problem	Lösung
Keine Bildschirmanzeige	Tauschen Sie die Batterien des Computers gegen neue aus.
Fehlerhafte Bildschirmanzeige	- Überprüfen Sie die Kabel die zu dem Computer führen. - Entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie diese nach einer Minute wieder ein.
Tretwiderstand verändert sich nicht.	Überprüfen Sie die Verbindung zwischen Spannseil (17) mit dem Spannhaken (18) (Montage: Schritt 2). Beide Drahtseilteile müssen sich um ca. 1cm bewegen wenn Sie den Einstellknopf von 1 auf 8 stellen.
Puls wird nicht angezeigt (Anzeige „P“ im Display).	Kontrollieren Sie die Kabelverbindung zum Lenker.
Pulsanzeige ungenau.	Feuchten Sie Ihre Handflächen etwas an und umfassen Sie die Kontakte mit gleichmäßiger Kraft - Die Pulsmessung über Handkontakte ist generell nicht so genau wie eine Pulsmessung per Brustgurt. Verwenden Sie zur genauen Pulsmessung bitte eine entsprechende Pulsuhr.

10. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Heimtrainers, ob alle Bolzen/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie den Heimtrainer regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für den Sitz und die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.
- Leere Batterien stellen Sondermüll dar; bitte entsorgen Sie diese vorschriftsmäßig und keinesfalls mit dem normalen Hausmüll.
- Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden wollen, entfernen Sie zunächst die Batterien aus dem Computer und entsorgen Sie diese separat als Sondermüll.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN:

Falls der Bildschirm schwach wird, gelegentlich aufflackert oder die Pulsfrequenz nicht mehr genau gemessen wird, müssen die Batterien ausgetauscht werden.

Öffnen Sie dazu die Abdeckung des Batteriefaches an der Rückseite des Computers und setzen Sie neue Batterien ein.

Es werden zwei 1,5V AAA Batterien benötigt. Ersetzen Sie alte Batterien immer durch neue Batterien und achten Sie beim Einsetzen immer auf die korrekte Polarität.

11. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.

Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.

Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.



Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

12. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren. Für weitere Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.

KUNDENDIENST

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit:	Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr
Servicehotline:	0700 - 77 67 87 587 (12ct/min aus dem dt. Festnetz) +41 315500845 (Schweiz) +43 720880801 (Österreich)
E-Mail:	Service@SportPlus.org
URL:	http://www.SportPlus.org

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

Wichtiger Hinweis:

Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

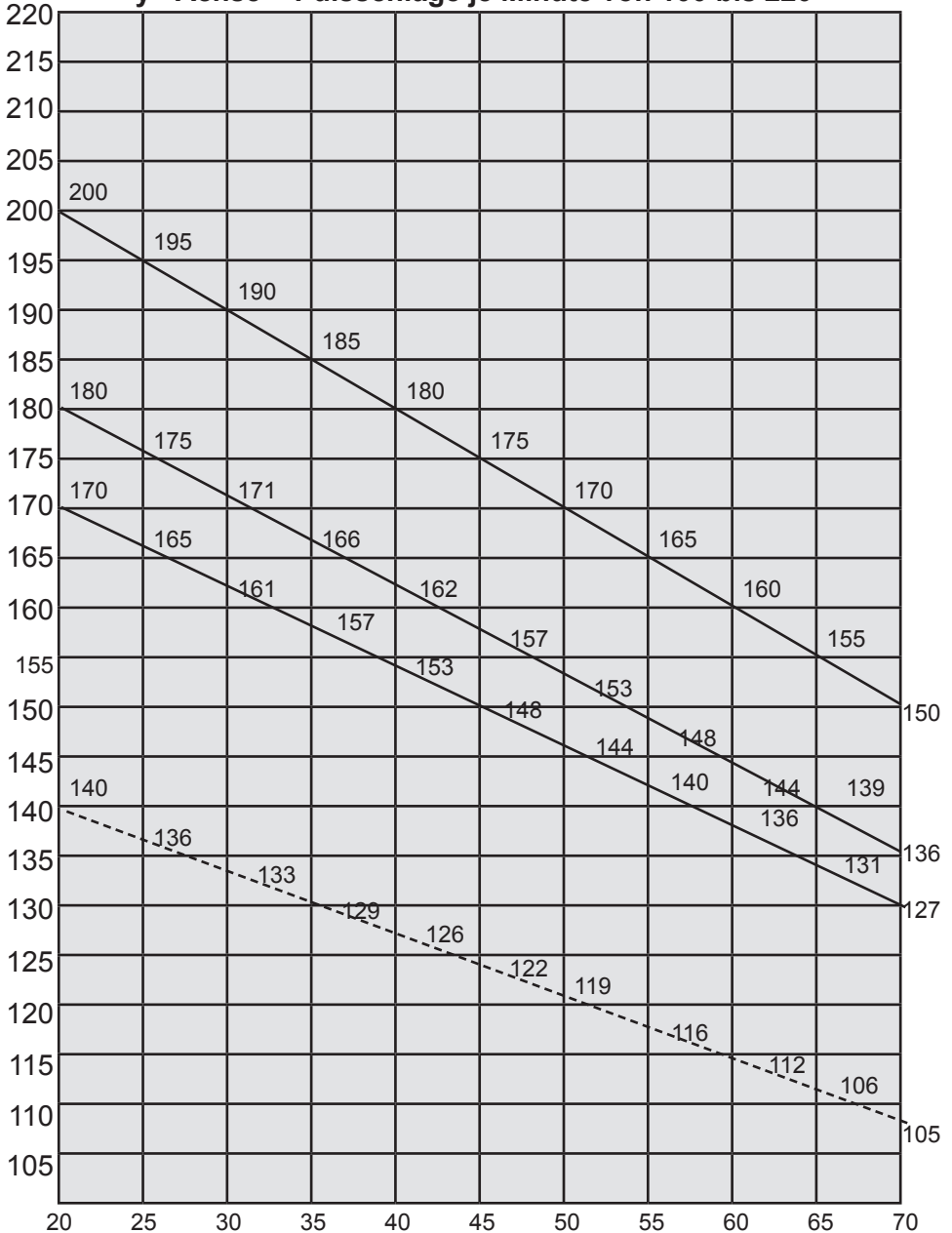
Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien (Schaumstoffe, Polster, Lager).
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

13. PULSMESSTABELLE:

x - Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70;

y - Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$

90% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$

85% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

70% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

Dear Customer,

Congratulations for choosing a SportPlus product. We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:
Before using this product for the first time, please read the manual carefully!

The product has been designed with safety features.

Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.

Please retain this manual for future reference.

Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA	30
2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS	30
3. EXPLOSION VIEW	33
4. PARTS LIST	34
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	35
6. RESISTANCE ADJUSTMENT KNOB	42
7. OPERATING THE COMPUTER	43
8. TRAINING	46
9. TROUBLESHOOTING – PROBLEMS WITH THE COMPUTER DISPLAY	50
10. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE	51
11. DISPOSAL ADVICE	51
12. RECLAMATIONS & GUARANTEES	52
13. PULSE MEASURING TABLE	54

1. TECHNICAL DATA

Product Information

Measurements (L x W x H):	100 x 55 x 126cm
Total weight:	approx. 24.5kg
Class:	H.C. (Domestic use), EN 957-1, EN 957-5
Maximum user weight:	120kg

Computer Information

Model:	LT-9416
Number of batteries:	2
Type of batteries:	LR 03, AAA, 1.5V
Computer features:	Time, speed, distance, approx. calorie consumption*, pulse, pulse recovery

* this is based on an estimated value, which is determined independently of the preset resistance level.

2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS

INTENDED PURPOSE

- The product is intended for domestic use only and is not suitable for medical or commercial use.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 120kg.

DANGER FOR CHILDREN

- Batteries can be extremely dangerous if swallowed. Therefore store batteries out of the reach of children. If a battery has been swallowed, immediately contact a doctor.
- Children do not recognize the danger connected with handling the product. Keep it away from children. The product is not a toy. The product should be stored in a place out of the reach of children and pets.
- Parents and other responsible adults should be aware of the fact that due to the natural play instinct and the experimental nature of children, situations and behaviour can be expected to occur, which are not suitable for the construction of this training device.
- Do not leave children unsupervised with this equipment. A responsible adult should make the appropriate equipment adjustments and supervise activity at all time.
- Please make sure that children do not play with the packaging material. There is a danger of suffocation!

CAUTION – RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. Should this be the case, please consult a qualified technician or our service centre.
- Check this product prior to each use for soundness. Defective parts should be repaired or replaced immediately, otherwise they may affect the function and safety of the machine.
- This equipment is not to be used by more than one person at a time.
- Only use this product on flat, non-slip solid surfaces. Do not use it near water and always allow sufficient surrounding space of at least 1 metre for safety reasons.
- Make sure that your arms and legs are not in the proximity of the movable parts.
- Do not insert any materials in the existing openings of the product.

CAUTION - DAMAGES TO PRODUCT COULD OCCUR

- Please do not attempt to alter or modify the product in any way. Only use original spare parts. Repairs should only be carried out by qualified technicians – unauthorized repairs could put the user at risk. Use this product only for the intended purposes as described in this manual.
- Protect this product from splashes, humidity, high temperatures and direct sunlight.

ADVICE WITH REGARD TO BATTERIES

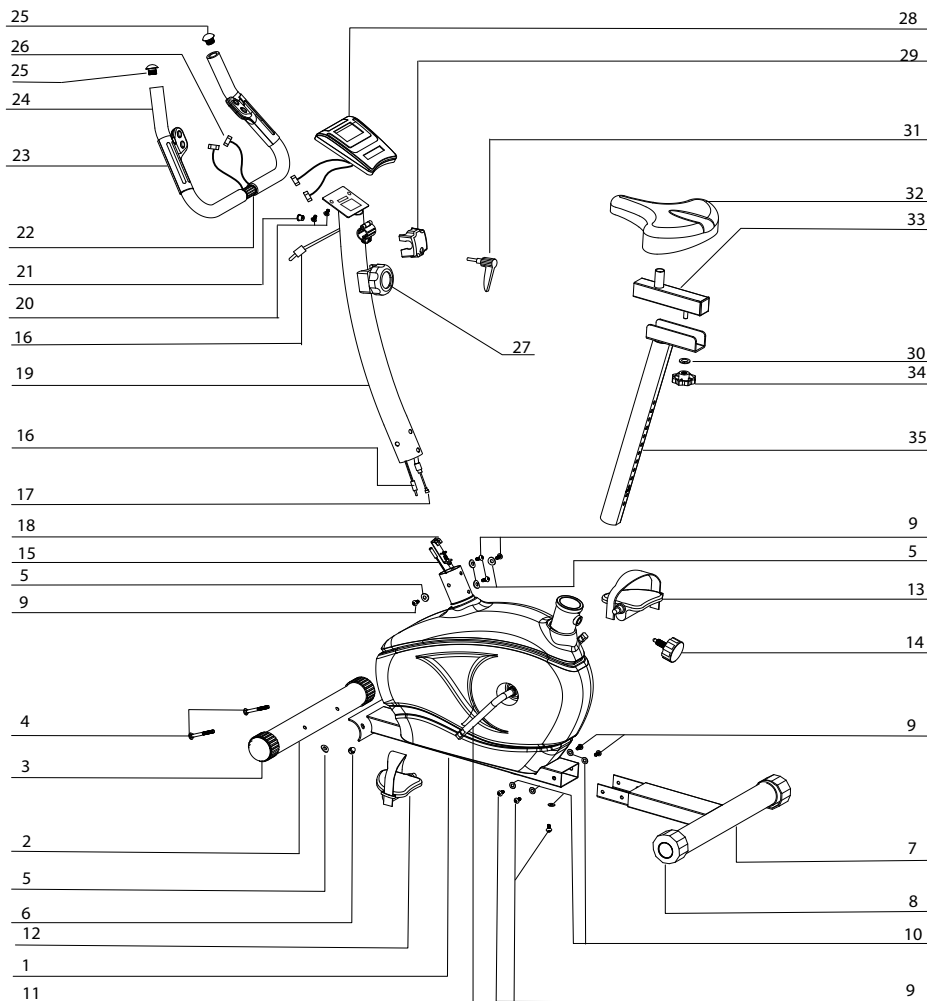
- Remove the batteries if they are empty or if you do not use the product anymore. In this way you will avoid damages that can be caused by leaking.
- The batteries must not be charged or activated with other means, dismantled, thrown into fire or short-circuited. There is a **DANGER OF EXPLOSION!**
- Use preferably alkaline batteries since they last longer than regular zinc-carbon batteries.
- A battery replacement is necessary as soon as the display starts to fade or is completely faded. Always replace all old batteries with new ones and make sure that the batteries are inserted with the correct polarity.

ADVICE FOR ASSEMBLY

- The product should be carefully assembled by a responsible adult. In cases of doubt, please consult a technically qualified person.
- Before commencing with assembly, read the safety and assembly instructions carefully.
- Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will give you an overview and simplify assembly. If possible, use an underlay to protect the assembly space from dirt and scratches.

- Use the “Parts List” to ensure that no parts are missing. Dispose of all packaging materials first when the assembly is completed.
- Please bear in mind that there is always a risk of injury when using tools for technical work. Therefore, proceed carefully and cautiously when assembling this product.
- To avoid danger, please keep the working area clear of tools. Dispose of all the packaging materials in such a way that danger can be avoided. Foils and plastic bags are potentially hazardous to children (danger of suffocation)!
- After you have assembled the product according to the instructions, ensure that all screws, bolts and nuts are correctly affixed and tightened.
- If needed, place a protective mat (not supplied) under the product in order to protect the floor, since e.g. the rubber feet might leave marks.

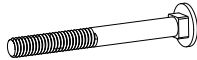
3. EXPLOSION VIEW



4. PARTS LIST

1.	Main frame	1
2.	Front stabilizer	1
3.	End cap with casters (front)	2
4.	Bolt screw M8*70	2
5.	Curved washer $\varnothing 20 \times \varnothing 8.5$	6
6.	Domed nut M8	2
7.	Rear stabilizer	1
8.	Floor levelling end cap (rear)	2
9.	Allen key bolt M8*15	9
10.	Washer $\varnothing 20 \times \varnothing 8.5$	5
11.	Crank arm	1
12.	Pedal (left)	1
13.	Pedal (right)	1
14.	Adjustment knob M16	1
15.	Lower computer wire	1
16.	Upper computer wire	1
17.	Upper tension cable	1
18.	Lower tension hook	1
19.	Front handle bar tube	1
20.	Screw M5*10 (located on computer's rear)	2
21.	Stopper $\varnothing 13$	1
22.	Handle bar	1
23.	Pulse sensor	2
24.	Handle bar foam grip	2
25.	End cap	2
26.	Pulse sensor wire	1
27.	Resistance adjustment knob	1
28.	Computer	1
29.	End cover	1
30.	Washer $\varnothing 20 \times \varnothing 10.5$	1
31.	Handle bar adjustment knob	1
32.	Saddle	1
33.	Saddle support	1
34.	Adjusting knob M10	1
35.	Seat pillar	1

M8*70



M8*15



M8

Φ20*Φ10.5

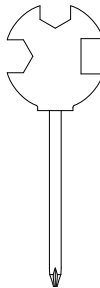
Φ20*Φ8.5

Φ20*Φ8.5

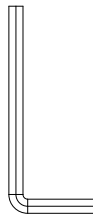


PARTS AND TOOLS:

A



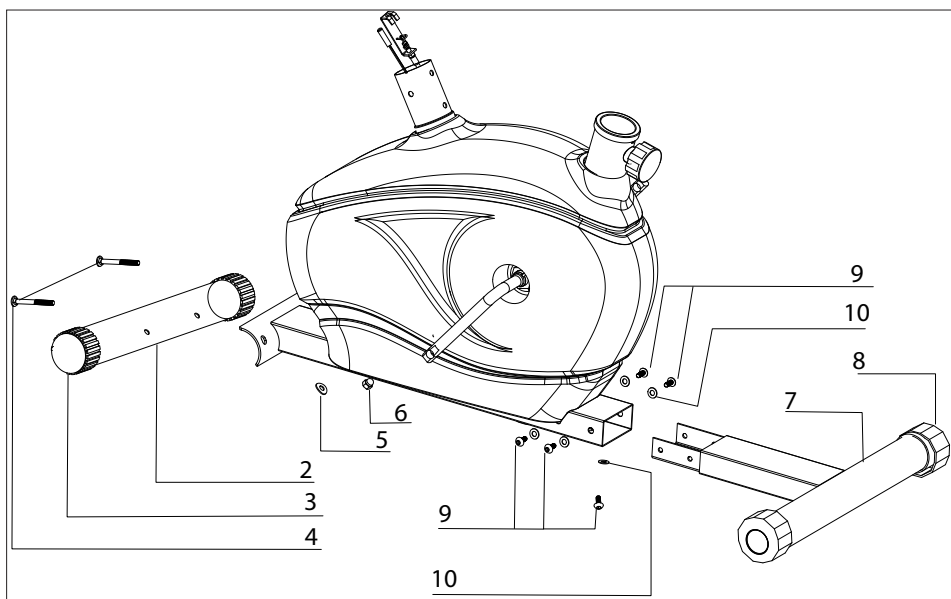
B



5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

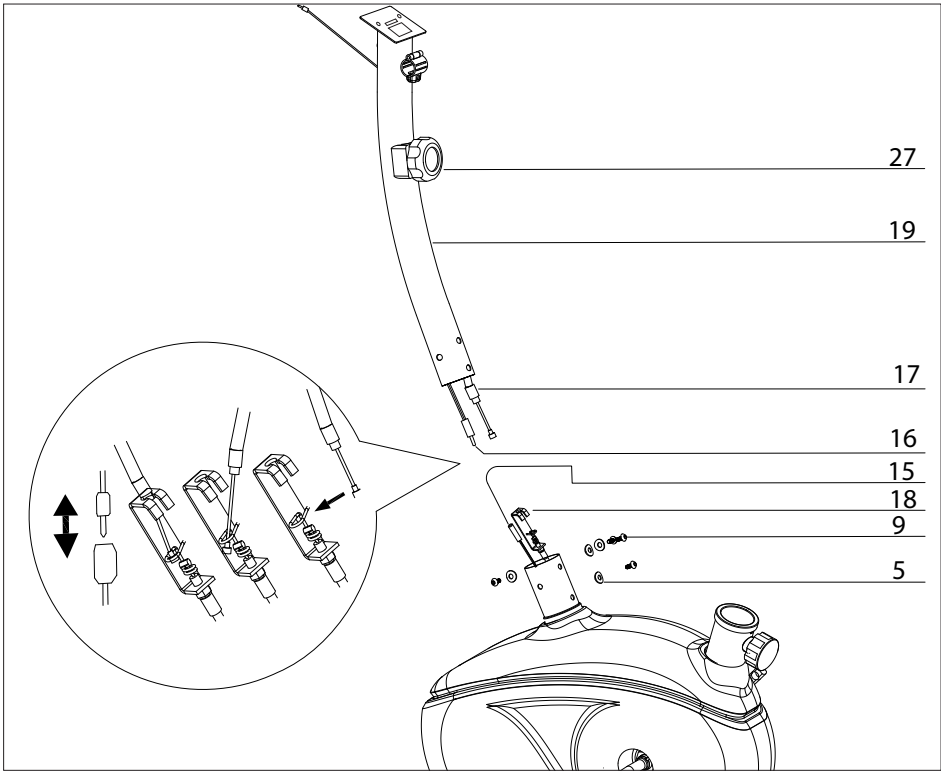
Take all parts out of the packaging carefully and place them on a flat surface. When doing this, use a floor-protecting underlay. Assembly of the individual parts should be carried out by 2 people!

Before assembly, check the parts list to see whether all parts are present. Some parts have already been pre-assembled to simplify the assembly process for you. We recommend using the supplied tools to assemble this hometrainer.



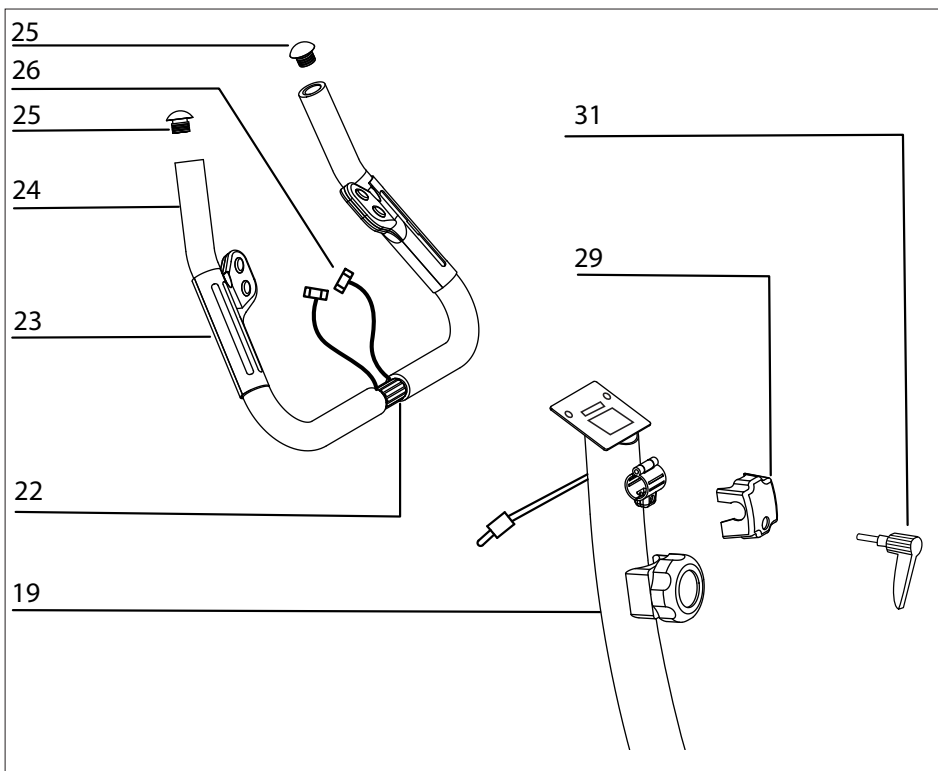
STEP 1:

- Attach the front stabilizers (2) to the main frame (1) using 2 sets of M8 domed nuts (6), Ø8 curved washers (5) and M8*60mm bolt screws (4). Slide the rear stabilizer (7) into the main frame (1), making sure the open side of the bracket is facing up, as shown, then fix with 5 Ø20*Ø8.5 washers (10) and 5 M8*15mm Allen key bolts (9).



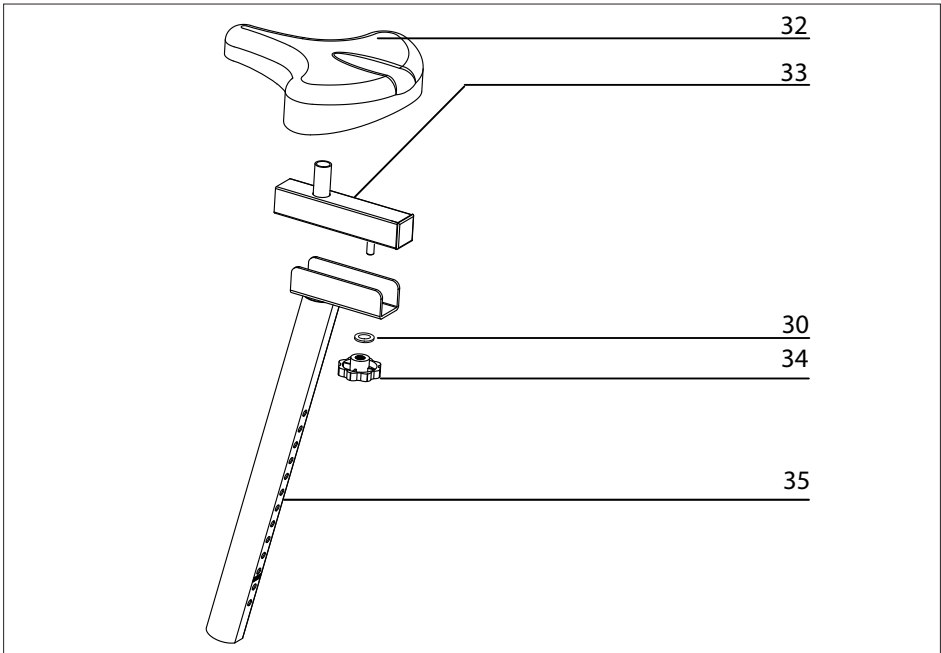
STEP 2:

- Take the front handle bar tube (19) and connect the upper computer wire (16) with the lower computer wire (15). Then connect the tension cable (17) to the tension hook (18).
- Slide the front handle bar tube (19) into the housing, then fix it with 4 sets of M8*15mm allen key bolts (9) and Ø8 curved washers (5).



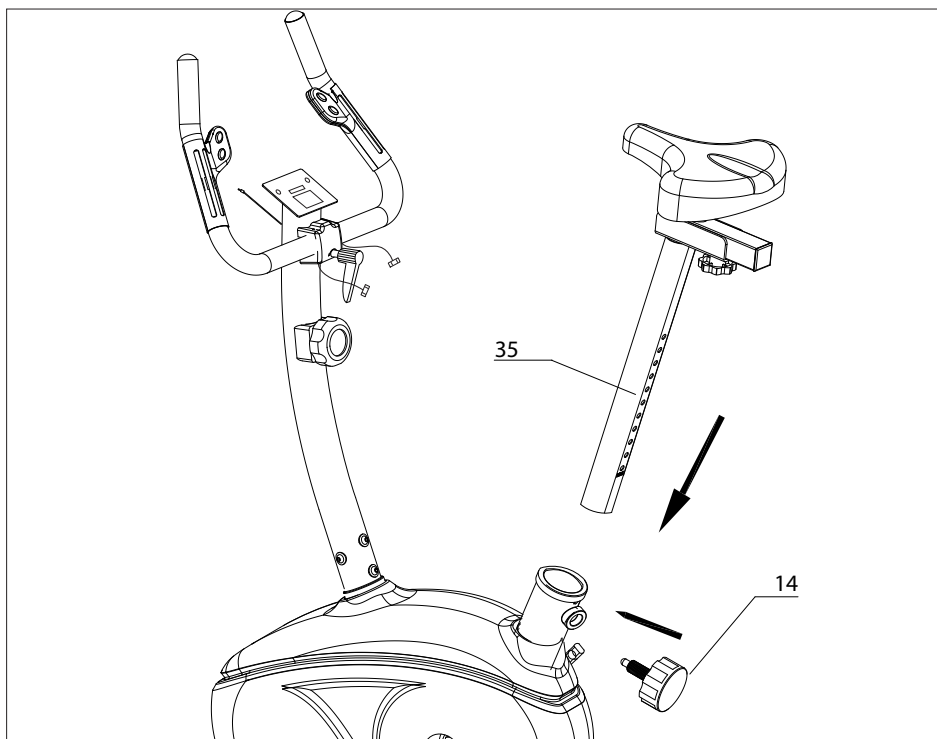
STEP 3:

- Attach the handle bar (22) to the front handle bar tube (19), and fix it with handle bar adjustment knob (31).



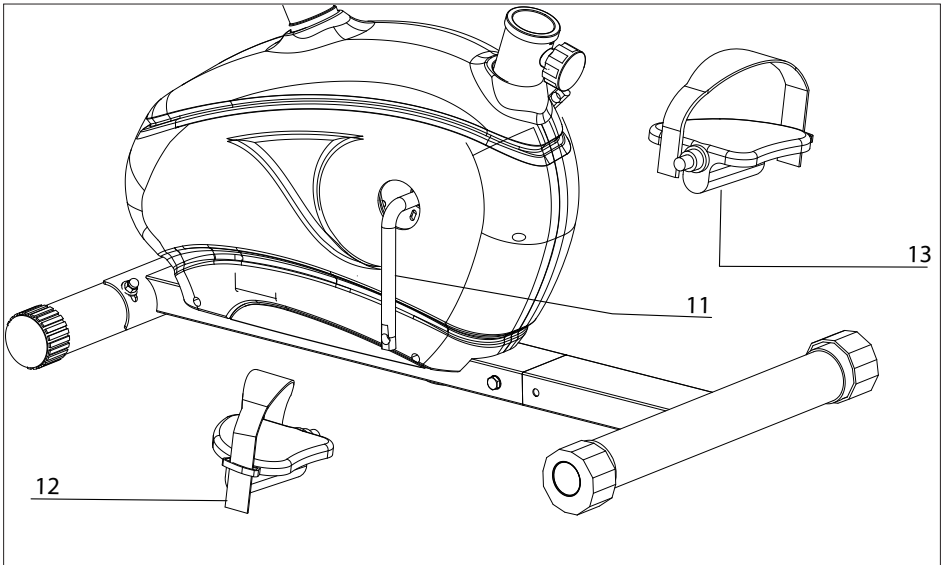
STEP 4

- Attach the saddle support (33) to the seat pillar (35), fixing it with the adjustment knob (34) and washer (30). Attach the saddle (32) to the saddle support (33), and fix it with bolts (attached on saddle, left and right) very tightly. The saddle's (32) position can be optimized to your needs by adjusting the saddle support's (33) inclination and by adjusting its horizontal position.



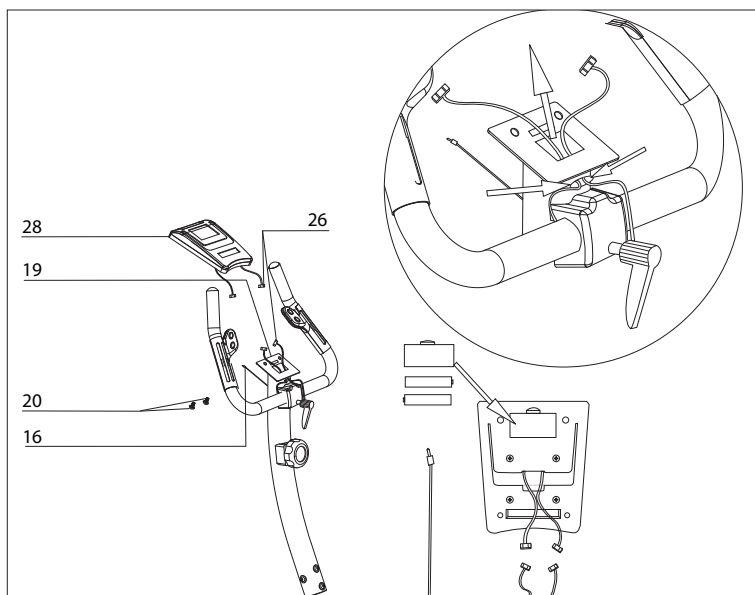
STEP 5:

- Insert the seat pillar (35) into the housing and line up the holes (the correct height adjustment can be made when the hometrainer is fully assembled). Secure the seat in position with the adjustment knob (14). Warning! Do not adjust the seat pillar higher than the maximum mark.



STEP 6

- The pedals (12 & 13) are marked "L" and "R" - Left and Right.
- Connect them to their appropriate crank arms (11). The right crank arm is on the right hand side of the Hometrainer as you sit on it. Note that the right pedal (13) should be threaded on clockwise and the left pedal counter-clockwise.

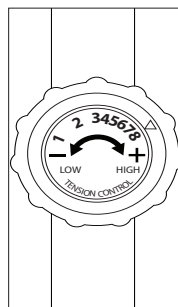


STEP 7:

- Lead the pulse sensor cables (16) out of the computer holder, via the hole of the front handle bar tube (19). Connect the pulse sensor cables protruding out of the computer with these pulse sensor cables (26). Both plug sets have a unique fit. However, be cautious not to damage the plugs. Plug the upper computer wire (16) to the back of the computer (28), and then slide the computer (28) onto the computer holder, and fix it with two screws M5*10 (20). The screws have been pre-assembled in the two upper drill holes of the computer holder. Make sure not to pinch or damage any of the cables.

6. RESISTANCE ADJUSTMENT KNOB

- The resistance adjustment knob (35) is intended to increase or decrease the intensity of the training.
- Turn the resistance adjustment knob (35) clockwise to increase the resistance, and turn it counterclockwise to decrease it. **1** is the setting that offers the lower resistance, whereas **8** is the one with the maximum resistance. Select the correct setting according to your age, weight, health condition and type of training you wish to carry out.

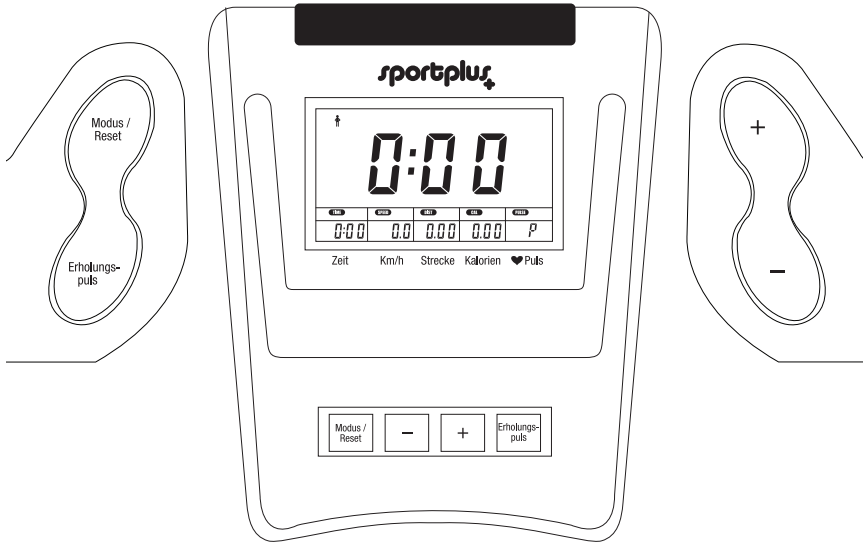


7. OPERATING THE COMPUTER

The provided training computer is easy to operate during training by using the computer's buttons, or the buttons of the pulse sensors. The individual training values will be shown on the display.

Training time, speed, distance, number of calories burned (approx. amount) and heart rate will be measured from the beginning of training.

- The training computer will turn on when pressing the MODE button or automatically as soon as you begin training.
- The individual training values will be continuously measured, saved and shown on the display.
- To stop the computer, just stop exercising. The computer will save the values that were last displayed on the monitor so that, if you would like to, you can continue that same training session from where you left off.
- After the training has been stopped for approx. 2 minutes, the training computer switches itself off.



COMPUTER FUNCTION BUTTONS:

MODUS / RESET BUTTON

- By pressing lightly on the MODUS / RESET button, you can switch between the following functions for pre-adjusting the training times: TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE.
- Hold the button down for 2 seconds to reset all the values to zero.

BUTTONS + AND –

- Increase or decrease the setting value by pushing the buttons + or –.
- During training, you may use these buttons to show the desired data in the large display area. You may toggle between time, km/h, distance, calories, and pulse displays.

RECOVERY BUTTON (ERHOLUNGSPULS)

- Press this button to switch to pulse recovery calculation.

DISPLAY FUNCTIONS:

TIME (DISPLAY SHOWS: TIME)

- The overall training time is displayed in minutes and seconds.
- You can enter a preset value for this function by pressing Modus button.
- If a preset time has been entered, the remaining time is shown on the display.
- If the preset time is reached, an audio signal is given.
- Note: The max. shown time is 99.59.

KM/H (DISPLAY SHOWS: SPEED)

- The current measured speed during a training unit is shown in km/h on the display.
- For this function, no preset value can be entered.
- The last measured values are not saved by the computer.

DISTANCE (DISPLAY SHOWS: DIST)

- This function shows the distance of the training unit. For this function, a preset value can be entered with the Modus button.
- After entering the preset distance, the remaining distance is shown on the display.
- If the preset distance is reached, an audio signal is given.
- Note: The max. shown distance is 999.9Km.

CALORIES (DISPLAY SHOWS: CAL)

- With this function the estimated amount of calories burnt in the training unit is shown.
- For this function, a preset value can be entered with the Modus button.
- After entering the preset value, the remaining calories are shown on the display, measured one time per minute.
- If the preset calories are reached, an audio signal is given.
- Note: The max. shown calories are 999.9 calories.

PULSE (DISPLAY SHOWS: PULSE)

- The current measured function is shown in heartbeats per minute.
- For this function it is possible to preset a target pulse rate by pressing the Modus button. If the preset pulse rate is exceeded, the pulse display starts blinking.
- To measure the heartbeat: Hold both pulse sensors (23) with both hands at the same time to start measuring.
- Make sure you are holding the sensor surfaces in the middle of your palm.
- Note: The max. pulse rate is 220 heartbeats per minute.

SCAN FUNCTION

- The training computer automatically changes the shown values in the big display.
- If you have preset a value the training computer will automatically change back to scan mode after 10 seconds after last entry.

PRESET TIME, DISTANCE & CALORIES

- You can preset your exercise goal for the following functions: TIME, DISTANCE and CALORIES.
- Press the MODUS / RESET button repeatedly, until the a dot appears in front of the icon to be preset.
- Choose the training goal by pressing the buttons + or – and confirm by pressing the MODE / RESET button.
- As soon as the speed sensor receives any signal input, the display will start to count down. After reaching the training goal, the computer will give an audio signal. Press any button to stop beeping.
- If no training goal has been preset, the display will start to count up as soon as the speed sensor receives an input signal.

PRESET YOUR T.H.C.: TARGET HEART RATE

- Press the MODUS / RESET button repeatedly, until a dot appears in front of the PULSE display.
- To set a target pulse rate, press the buttons + or – to set the desired value and confirm by pressing the MODE / RESET button.
- Place the palms of your hands on both sensors for accurate reading during the exercise.
- After reaching your pulse target, the pulse display starts blinking. You should now reduce your speed or the selected resistance until your heartrate is below your target and the display stops blinking.

Note:

If no pulse signal is received within 16 seconds the display will indicate "P".

PULSE RECOVERY

This function analyzes your pulse recovery at the end of the exercise. This will be indicated with a value ranging from F1.0 (best recovery) to F6.0 (worst recovery) with 0.1 increments in the first left square of the lower display. The peak heart beat will be indicated in the second right square of the lower display.

- To activate the function press the ERHOLUNGSPULS button directly after finishing the exercise, and grip with puls sensors with the palms of your hands.
- The test will last 1 minute and the result will be shown on the display.
- To quit the pulse recovery mode press the ERHOLUNGSPULS button again.

ENDING THE TRAINING

If the computer does not receive a signal for approx. 2 minutes, then it switches itself off. When you begin to exercise or press a button, the computer switches on again.

8. TRAINING

TRAINING TIPS

All recommendations in this manual are only intended for healthy persons and not for persons with heart/cardiovascular problems!

All tips are only rough suggestions for a training program. If necessary, consult your doctor for corresponding tips with respect to your personal requirements.

The following pages will explain exactly how to operate your new training device and will illustrate the fundamentals of fitness training. In order to reach your desired training goal, it is imperative to inform yourself about important points for creating a training program in general and about the exact way to operate your Hometrainer using this manual as a guide. That is why we ask you to please read all of the points listed here thoroughly and to pay close attention to them.

DESIGNING A TRAINING PROGRAM

In order to reach noticeable physical and health improvements, the following factors have to be considered before determining the necessary training effort.

1. INTENSITY

The level of physical strain during training must exceed the normal burden without reaching a point of breathlessness or exhaustion.

A suitable guideline for effective training is your pulse. During training, it should be at a level between 70% and 85% of your maximum pulse. (For determination and calculation thereof, see 13. PULSE MEASURING TABLE).

During the first week, your pulse should remain in the lower 70% of your maximum pulse during training. Over the course of the following weeks and months, your pulse frequency should slowly increase to the upper level of 85% of your maximum pulse. The better your physical condition gets, the more your training efforts must be increased. This can be achieved by increasing the training duration and/or increasing the difficulty level.

If you would like to measure and monitor your pulse frequency manually in addition to the measurements carried out by the training computer on the Hometrainer, you can use the following methods:

- a) Pulse control measurement in the usual manner (feeling your pulse on your wrist for example and counting the beats within one minute).
- b) Pulse control measurement using suitable and calibrated pulse measurement devices (available in a medical supplies store).

**WARNING!**

The pulse rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

2. FREQUENCY

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be adapted accordingly to the training goal, and physical strengthening three to five times per week. A normal adult must train twice per week to retain his/her current level of fitness. In order to improve his/her condition and to change body weight, a person requires minimum 3 training sessions per week.

3. TRAINING PHASES

Each training session should consist of 3 training phases:

- “Warm-up phase”,
- “Training phase” and
- “Cool-down phase”

In the “warm-up phase”, your body temperature and oxygen intake should slowly increase. This can be achieved with gymnastic exercise or stretches lasting from 5 to 10 minutes.

A list of exercises for properly stretching leg muscles can be found below.

After the warm-up, the real training should begin (“training phase”). The training intensity should be low for the first few minutes and should then increase to the corresponding training intensity for a period of 15 to 30 minutes. To relieve your circulation after the training phase and to prevent muscle cramps or pulled muscles, you should have a “cool-down phase” after the “training phase”.

During this phase, which should be approx. 5 to 10 minutes long, 30 seconds long stretching exercises and/or light gymnastic exercises should be carried out.

4. MOTIVATION

The key for a successful training program is regularity. You should set a firm time and place for each training day and also prepare yourself mentally for your training session. Only exercise when you are in a good mood and always focus on your goal. With regular training, you will notice daily improvements and how you are approaching your personal training goals.

STRETCHING EXERCISES

The stretching exercises illustrated on the following pages are suitable for the warm-up and the cool-down phases. Please note that in the warm-up phase, the stretches should only be held briefly (approx. 5 to 10 seconds) and should then be relaxed again. This should increase muscle tension and prepare the muscle for the approaching training phase. In the cool-down phase, the stretches should be held longer (at least 30 seconds) in order to decrease muscle tension again after the training demands.

As rule of thumb, never complete all stretches to the extreme. Should you feel pain, stop the stretch immediately and try it again a bit later, but less intensively.

EXERCISE 1: STRETCHING THE QUADRICEPS (FRONT THIGH)

Support yourself on the wall with one hand and grasp one foot with the other one as illustrated and guide it into the front thigh stretching position. To do this, pull the heel of the grasped foot as far as possible towards your buttocks (without feeling pain). Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm-up) or approx. 30-40 seconds (cool-down) and then repeat with the other foot. Repeat this stretch at least twice per side.



EXERCISE 2: STRETCHING THE INNER THIGH

Sit on the floor and bring the soles of your feet together. In the process, pull your heels as far as possible towards you and then carefully push your knees down towards the floor. Do not use force and never push your knees down with your hands! Only stretch as far as you can without feeling pain.

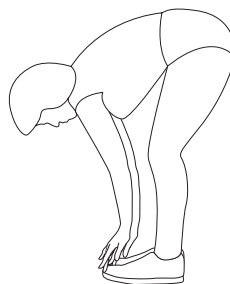
Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm-up) or approx. 30- seconds (cool-down). Repeat twice.



EXERCISE 3: STRETCHING THE CALF MUSCLES AND THE HAMSTRINGS

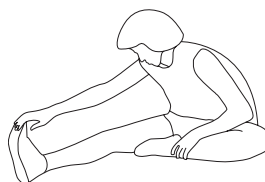
(Gastrocnemius and biceps femoris)

Stand up straight with your feet about shoulder width apart. Now bend over forward at the hips and try to bring your hands as close as possible to your feet (advanced learners can touch their feet without pain). Depending on the phase, hold this position for approx. 5–10 seconds (warm-up) or approx. 30 seconds (cool-down). Repeat twice.



EXERCISE 4: STRETCHING THE HAMSTRINGS

Sit on the floor and bend one leg as illustrated and straighten the other one out. Bend forward and try to guide your hand on the side of the straight leg as far as possible towards your foot without pain. Here, advanced learners can touch their foot and can even pull their toes back to stretch their calves as well. Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm-up) or approx. 30 seconds (cool-down). Repeat this stretch at least twice per side.



BASICS ON TRAINING

These are very general tips on training, they have no medical value and their only purpose is to provide you with basic knowledge about different kinds of training. For a personal detailed training program please consult specialists. People that have heart problems or suffer from any kind of conditions, that might be worsened by unusual or not tailored training programs or activities, MUST consult their physicians before approaching any kind of training.

When training people have different goals. Some can be pushed by the desire of toning their muscles whereas some seek a way to improve their body shape and general health. Muscles respond to stimulus and, simply put, the higher the stimulus the stronger the response. In layman words this means that when a muscle is required to make a great effort, it will grow in size, so to be able to face the same effort in the future. Opposedly when muscles are required to do very long sessions they tend to decrease in size so in order to be able to sustain the effort for an extended time.

When training, people need to set their goals, and then strongly commit to these very goals.

Losing weight

In order to lose weight it's necessary to burn fat. Our body starts burning the fat that is stacked up all over it only when the very last reserve of sugar has been used. A long training is intended to first burn all the sugar that is in your blood and only afterwards burn the fat. Pedaling for 30, 40 minutes (longer if the last meal before the training was excessively rich) setting the resistance adjustment knob (36) at a very low level (from **1** to **4**) should be enough to start this process.

Toning muscles

In order to tone muscles you have to have them work hard. Set the resistance adjustment knob (36) at a very high level (from **5** to **8**) and push hard on the pedals.

An interesting variation is the training in intervals. This training method alternates very brief efforts at a very high intensity to very long efforts at a very low intensity. This roughly combines the benefits of the "Toning muscles" and "Losing weight".

9. TROUBLESHOOTING – PROBLEMS WITH THE COMPUTER DISPLAY

"No function values are displayed. Only the pulse display works"

This could mean there is a defect in the transmission between the Hometrainer and the computer. Check to see that all wires are properly connected to one another and that all wires are not damaged.

"The pulse display does not work anymore / always displays zero".

If all other computer function values are being displayed, then the problem is either the hand sensor or the wire connection of the sensor to the computer. Check to see that all wires are properly connected to one another and that all wires are undamaged.

TROUBLESHOOTING

Problem	Solution
No computer display.	Replace the computer's batteries by new batteries.
Erroneous computer display.	- Check cables leading towards the computer. - Remove and reinsert batteries after one minute.
Pedal resistance does not change.	Check connection of tension cable (17) and tension hook (18) (Assembly: Step 2). Both tension cables need to be able to move by about 1cm whilst the resistance knob is set from 1 to 8 .
No pulse display ("P" shown in display).	Check the cable connection leading towards front handle bar tube.
Pulse display data imprecise.	Moisten your palms a little, and clasp the contacts with equal force – measuring pulse data via hand contacts will not be as precise as measuring with a chest belt. For precise measurements, use a pulse monitor watch.

10. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- After the assembly and before using the Hometrainer, always make sure that all bolts/nuts are fully and correctly tightened.
- Once every so often, clean the Hometrainer with a mildly moistened cloth and a mild detergent. This is especially important for the seat and the handles, for these parts are in constant contact with parts of your body during the whole training.
- Exhausted batteries are hazardous waste, please dispose of them correctly, and do not throw them in normal household trash.
- When eventually you want to dismiss the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose separately as hazardous waste.

CHANGING THE BATTERIES:

If the display gets dim or cuts out occasionally or the pulse rate is not longer accurately measured, the batteries must be replaced.

To do this, open the battery compartment cover on the back of the computer and insert new batteries. Needed are 2x 1.5 V AAA batteries. Always replace all old batteries with new ones and pay attention to install them respecting the correct polarities.

11. DISPOSAL ADVICE



Packaging material and raw materials can be reused.

Separate the packaging correctly and, in the interests of the environment, take it to a suitable recycling depot. More information regarding recycling can be found appropriate administration office.



Old appliances do not belong in household waste!

Dispose of old appliances properly! You are thereby participating in environmental protection.

Your local administration office can inform you regarding collection points and opening hours.



Batteries do not belong in household waste!

As an end user, you are legally required to return discharged batteries.

You can take your old batteries to the public collection points in your community or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

12. RECLAMATIONS & GUARANTEES

In the case of a product defect, please contact our customer service directly. For this purpose, it is recommended that you retain the sales receipt for proof of purchase. Of course our service team is available at any time to assist you with additional questions regarding the assembly, to the use of your SportPlus product as well as regarding the ordering of spare parts.

CUSTOMER SERVICE

For technical questions, information about our products and to order spare parts, our service team is available for you as follows:

Service time: Monday to Friday, 9.00 a.m. to 6 p.m.

Service hotline: 0700 - 77 67 87 587 (12 cent/min from the German network)
+41 315500845 (Switzerland)
+43 720880801 (Austria)

E-Mail: Service@SportPlus.org

URL: <http://www.SportPlus.org>

Please ensure that you have the following information ready.

- Operating Instructions
- Model number (located on the front cover of these instructions)
- Description of accessories
- Accessory number
- Proof of purchase with purchase date

Important note:

Please do not send your product to our service team without a request for it. The costs and danger of losing a non-requested delivery will be at the expense of the sender. We reserve the right to refuse non-requested deliveries or to send back such packages at the expense of the sender.

TERMS OF WARRANTY

SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care.

A prerequisite for the warranty is the operation and proper assembly of the product according to the operating instructions.

Improper use and/or improper transport of the product can result in the warranty becoming invalid.

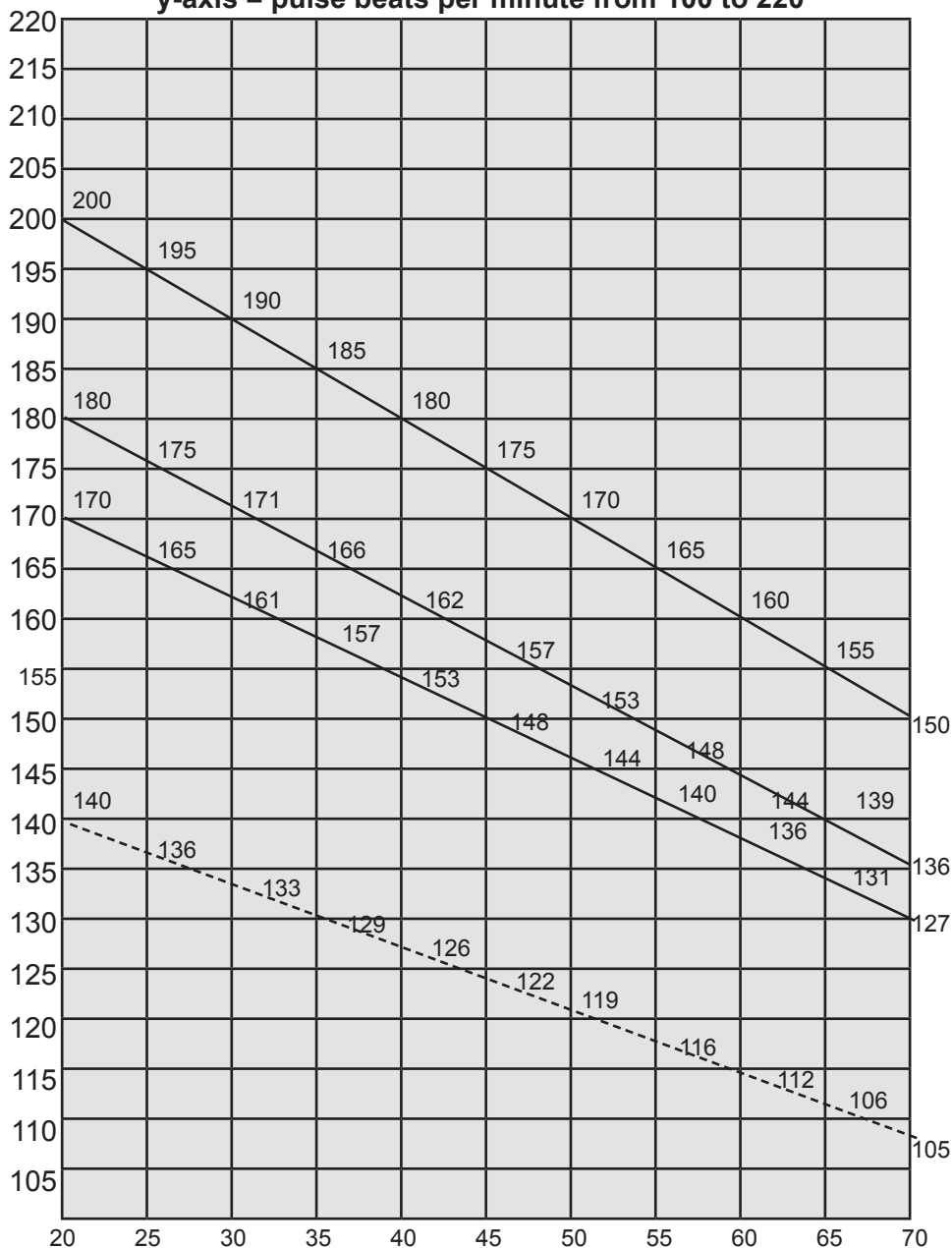
The term of warranty lasts 2 years, beginning from the date of purchase. Should your purchased product be defective, please consult our customer service team within 24 months (starting at the date of purchase). The warranty cannot be honoured when defects or damages occur as a result of:

- External forceful impacts.
- Tampering, repairs or alterations made by unauthorised or untrained persons in any way.
- The operating instructions not being followed.
- The aforementioned warranty conditions not being followed.
- Incorrect use or maintenance, neglect or accidents.
- The warranty also does not apply to wearing and consumable items.
- Also excluded are wear parts and expendable items (foam, cushioning, bearings).
- This product is intended only for domestic use. The warranty does not extend to equipment used for commercial purposes.

13. PULSE MEASURING TABLE

x-axis = age in years from 20 to 70;

y-axis = pulse beats per minute from 100 to 220



Calculation:
 Maximal pulse = $220 - \text{age}$
 90% of the max. pulse = $(220 - \text{age}) \times 0,9$
 85% of the max. pulse = $(220 - \text{age}) \times 0,85$
 70% of the max. pulse = $(220 - \text{age}) \times 0,7$

SportPlus Vertriebsges. mbH
Frankenstrasse 16
20097 Hamburg
Germany

sportplus₊